Patinage

mobile
cahier pratique

23

6|06 OFSPO & ASEP



Glisse // Comment garder l'équilibre sur une lame de quelques millimètres? Maîtriser courbes et petites pirouettes avec assurance? Découvrez quelques idées pour glisser dans le sillage de Stéphane Lambiel…

Ina Jegher, Karin Heim
Photos: René Hagi, Peter Gunti; illustrations: Leo Kühne; conception graphique: Monique Marzo
Traduction: Véronique Keim

▶ Parmi les capacités de coordination, l'équilibre occupe une place centrale. Et ce aussi bien dans le sport que dans la vie quotidienne. On le retrouve en effet dans chaque séquence de mouvement. Car bouger, c'est contrôler un déséquilibre pour retrouver un nouvel équilibre. L'acquisition de nouveaux mouvements, leur combinaison, passent obligatoirement par cette maîtrise. L'équilibre est particulièrement sollicité lorsque la surface d'appui est réduite. C'est le cas sur des patins!

Pour tous les goûts

Le patinage offre un champ d'application très vaste: il permet d'élargir le répertoire moteur par l'acquisition de nouveaux mouvements propres à la glisse et il offre aussi une expérience en plein air bienvenue!
L'apprentissage des mouvements clés – glisser, sauter, tourner – s'avère très motivant pour les débutants grâce aux nouvelles sensations que procure la glisse et aux progrès rapides des premiers pas. Les plus avancés se concentreront sur le perfectionnement et la combinaisons d'éléments de plus en plus complexes. En outre, l'expression artistique et la créativité trouvent un terrain idéal dans cette activité.
Les leçons sur la glace constituent à coup sûr une expérience particulière pour les enfants et les jeunes. Une occasion à ne pas manquer donc et à préparer de manière optimale!

Technique en soutien

L'apprentissage technique – sous forme de jeu ou de séquences analytiques – occupe une place de choix en patinage. Seule la maîtrise d'éléments clés permet de progresser et de gagner en assurance. C'est pourquoi vous trouverez dans ce cahier des modules techniques qui complètent les séquences de jeux et d'exercices. Grâce à cette alternance d'accents ludiques, techniques et cognitifs, les patineurs affinent peu à peu la représentation du mouvement, élément incontournable pour acquérir une certaine stabilité et progresser régulièrement. //

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.
Commandes supplémentaires:
- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.–/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à:
OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Faire fondre la glace



Salut, ça va?

Comment? Par deux, face à face. Les enfants s'échangent quelques paroles en joignant le geste à la parole.
Exemples:
■ «Salut, quel est ton nom? (taper quatre fois la glace avec le patin)
■ «Je m'appelle Marie et toi?» (taper sur les cuisses selon le nombre de syllabes)
■ «Nathalie» (se frotter trois fois les mains mutuellement)
■ «Enchantée!» (se serrer la main)
■ «Asseyons-nous» (se mettre accroupi et toucher la glace avec la paume des mains)
■ «Il est temps de partir» («give me five»)
■ «A bientôt» (changement de partenaire)
Pourquoi? Se familiariser avec la glace, coopérer.
Variante: au lieu de changer de partenaire à la fin, recommencer la série en augmentant le rythme.



Courts-circuits

Comment? ? Former des groupes de trois. Chaque groupe lance le dé sous le contrôle du maître qui note le chiffre obtenu. Le groupe effectue le circuit autant de fois que le nombre indiqué. Dès qu'ils ont terminé, les élèves relancent le dé et partent pour de nouveaux tours. Quel groupe obtient le premier 20 points? Adapter le nombre de points à la longueur du circuit.
Pourquoi? Se mettre en train, développer l'esprit d'équipe.
Variante: désigner des groupes de sabotage (une équipe de saboteurs pour trois groupes). Les saboteurs lancent aussi le dé et effectuent les tours correspondants. Leur total est déduit de celui des groupes normaux. Cette forme de jeu garantit une intensité maximale!



Loterie

Comment? Exercice avec partenaire. Chaque duo tire un billet du chapeau. Les coéquipiers exécutent la tâche décrite sur le papier: slalomer entre les objets, faire le char (un pousse, l'autre glisse), tourner autour des différents cercles dessinés sur la glace, etc. Le jeu se termine lorsque tous les billets ont été tirés.
Pourquoi? S'échauffer, coopérer.
Variantes: idem, mais exécuter les tâches seuls ou en groupes de trois ou quatre. Les exercices sont alors adaptés à la grandeur des groupes.

Carton!

Quoi? Former des groupes de quatre à cinq patineurs. Chaque équipe reçoit une carte de loto avec six chiffres. Un élève lance le dé. Si le numéro figure sur la carte, il peut le tracer. Après chaque lancer de dé (bon ou mauvais numéro), le groupe effectue un tour de circuit avant de jouer à nouveau. Le premier groupe qui recouvre tous ses numéros crie «carton!» et remporte ainsi le jeu.
Pourquoi? Exercer le patinage avant et le freinage tout en jouant.
Variante: alterner les styles de patinage et/ou ajouter des tâches annexes (toucher le sol avec les deux mains, un tour sur soi-même, etc.)

Sculptures de glace

Quoi? Former des groupes de trois composés de deux sculpteurs et une statue. Les artistes modèlent leur œuvre puis la déplacent de l'autre côté de la glace. Echanger les rôles à ce moment.
Pourquoi? Améliorer la tenue du corps et augmenter la confiance mutuelle.
Variante: les sculpteurs choisissent un sujet pour leur statue et les autres groupes essaient de deviner de quoi il s'agit (animal, sportif, métier, etc.).



Composantes de la performance

Concentration
Capacité d'organisation
Motivation
Compétences psychiques

Orientation
Différenciation
Equilibre
Réaction
Rythme
Capacités coordinatives

Sauter
Tourner
Glisser
Sur la lame
Sur les carres
Mouvements clés

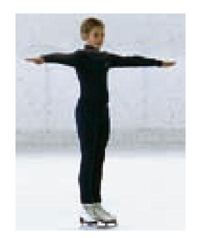
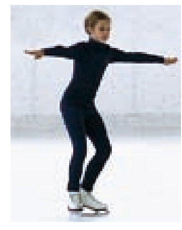
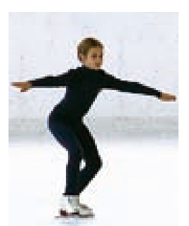
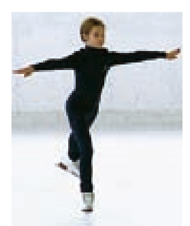
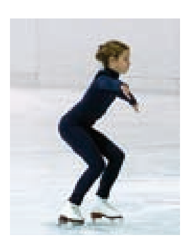
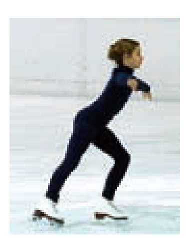
Force
Endurance
Vitesse
Mobilité
Capacités conditionnelles

Chacun sa route

▶ Plusieurs chemins mènent au succès. L'important est de créer les conditions pour assurer une bonne stabilité tout en ouvrant un espace suffisant à la créativité. «Un but avoué – des chemins ouverts!»
(Arturo Hotz)

ABC pour commencer

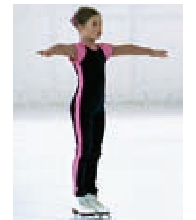
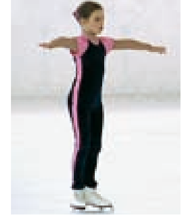
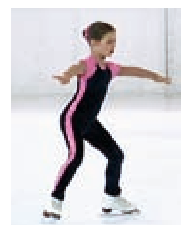
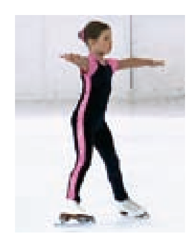
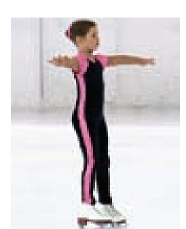
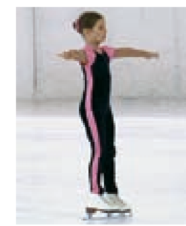
Fine lame

Elément: patiner en avant
Départ: : talon serrés, pieds ouverts, genoux fléchis, bras tendus latéralement.

Poussée: donner l'impulsion avec la carre intérieure et transférer le poids du corps sur la jambe d'appui.

Glisser: tendre légèrement la jambe d'appui et rapprocher les deux talons. Fléchir la jambe de poussée et recommencer.

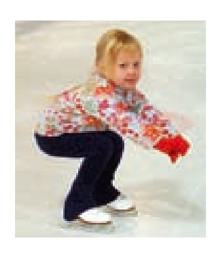
      

Aide: dessiner des œufs
Départ: pieds parallèles.

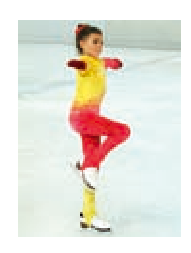
Poussée: fléchir les genoux et pousser vers l'extérieur pour dessiner des œufs sur la glace.

Fermeture: ramener dynamiquement les pieds dans la position initiale.

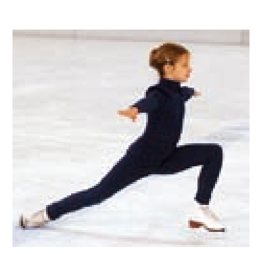
Glisser



Elément: petit paquet
Position: tendre les mains vers l'avant, fléchir les genoux, pieds écartés naturellement.



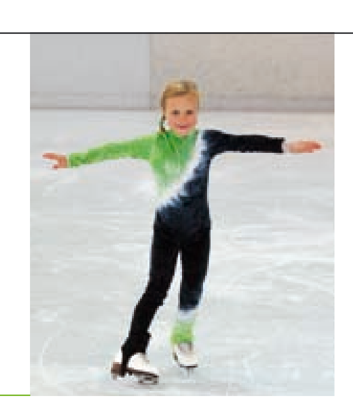
Elément: cigogne
Départ: de la position pieds parallèles, lever une jambe et amener le pied à hauteur du genou de la jambe d'appui.
Position: bras de côté pour stabiliser, regard vers l'avant.



Elément: cygne
Départ: tendre la jambe libre vers l'arrière, fléchir la jambe d'appui, pousser les hanches vers l'avant.
Position: haut du corps redressé, laisser «traîner» le pied libre sur la glace, bras sur les côtés pour la stabilisation.

Freiner

Elément: demi chasse-neige
Départ: glisser pieds parallèles, décharger le poids du corps en tendant légèrement les jambes.
Phase de freinage: fléchir énergiquement les genoux et avancer un pied, lame tournée vers l'intérieur. Le poids du corps reste sur la jambe arrière. Attention à ne pas se pencher vers l'arrière.



Sur les bonnes carres



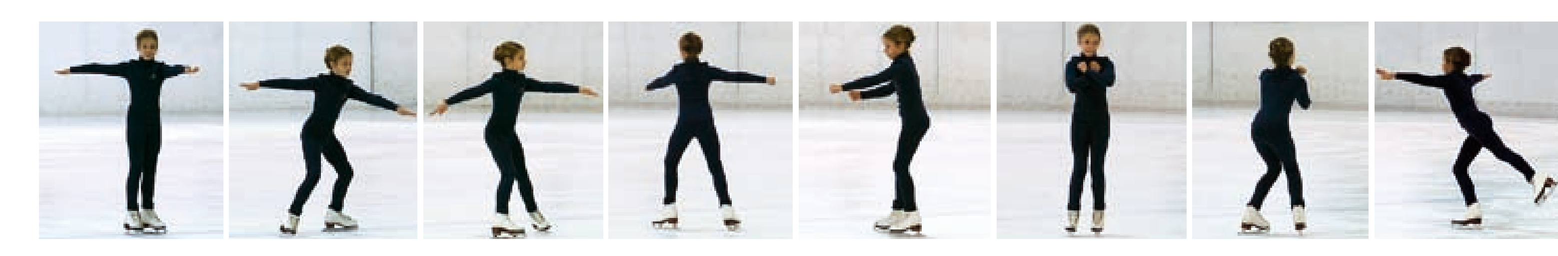
Elément: pas croisé en avant
Poussée: pieds parallèles, genoux fléchis. Pousser obliquement vers l'arrière avec le pied extérieur au cercle. Les épaules sont orientées vers le centre du cercle, le regard dirigé vers l'avant.
Croiser: soulever le pied extérieur et le placer devant le pied d'appui, sur la ligne. Transférer le poids du corps sur ce pied.
Position finale: soulever le pied intérieur et le replacer parallèlement au second.

Sauter



Elément: saut à deux jambes avec aide
Préparation: patiner en avant sur le cercle, pieds en écart naturel, genoux fléchis. Les bras sont tendus vers la partenaire qui se trouve à l'intérieur du cercle.
Impulsion: extension des jambes et rotation de 180° sur la ligne du cercle. Assurer un bon gainage du tronc.
Réception: fléchir les genoux, maintenir l'activation de la musculature du tronc.

Tourner



Elément: pirouette sur deux pieds (rotation vers la gauche)
Elan: image: dessiner des œufs. Tendre le bras gauche vers l'avant, le droit latéralement. Ecarter la jambe droite pour donner l'élan.
Variante: jambes légèrement écartées, pieds tournés vers l'intérieur, genoux fléchis, bras dirigés vers la droite.
Impulsion: tendre les jambes énergiquement et donner simultanément l'élan avec les bras vers la gauche. Ramener progressivement les bras sur la poitrine (croisés).
Rotation: rotation au milieu (voire à l'avant) de la lame, légèrement sur la carre intérieure. Le bassin est basculé vers l'avant pour éviter le dos creux.



En équipe





Chauffards s'abstenir!

Comment? Construire un réseau routier avec des cônes: virages, places de parc, garage, etc. Les conducteurs (qui tiennent éventuellement un anneau comme volant), avec leurs passagers, effectuent le parcours à différentes vitesses et dans différentes directions. A certains endroits se trouvent des policiers chargés de régler la circulation et de distribuer des amendes (excès de vitesse, sens interdit, etc.). En cas d'infraction, les conducteurs et leurs passagers doivent s'acquitter d'un gage avant de pouvoir reprendre la route. Varier les types de véhicules (bus, camion de pompier, ambulance, etc.).
Pourquoi? Appliquer différentes techniques de patinage, améliorer les capacités d'orientation et de rythme.

Jeu de l'atome

Comment? Jeu en groupe. Tous les élèves se déplacent librement dans la patinoire. Le meneur crie un numéro entre 1 et 5. S'il annonce «3!», les élèves se regroupent le plus vite possible par groupes de 3 et se donnent la main. Les groupes font quelques tours, les épaules et le visage tournés vers l'intérieur du cercle, puis ils se séparent à niveau. Ceux qui se retrouvent sans groupe ont un gage. Répéter l'exercice au prochain numéro.
Pourquoi? Exercer la capacité de réaction et la coopération.
Variante: le meneur détermine les techniques de patinage entre les phases de regroupement.
Remarque: ce jeu convient particulièrement bien pour la formation des équipes.

Robots en vadrouille

Comment? Un programmateur formate deux robots qui se tiennent dos à dos au départ. Une tape sur la tête les met en mouvement. Ils se déplacent par à-coups, droit devant eux. Si le programmateur touche l'épaule droite, ils font un quart de tour à droite, idem à gauche. Si le robot est touché au ventre, il part en arrière, dans le dos, il s'arrête. Le programmateur veille à empêcher les collisions avec les autres robots. Après deux minutes, quel programmateur réussit à rassembler ses deux robots face à face?
Pourquoi? Améliorer la vitesse et la capacité d'orientation.
Variante: un saboteur essaie de déprogrammer les robots en les touchant à son tour.



Espace ludique

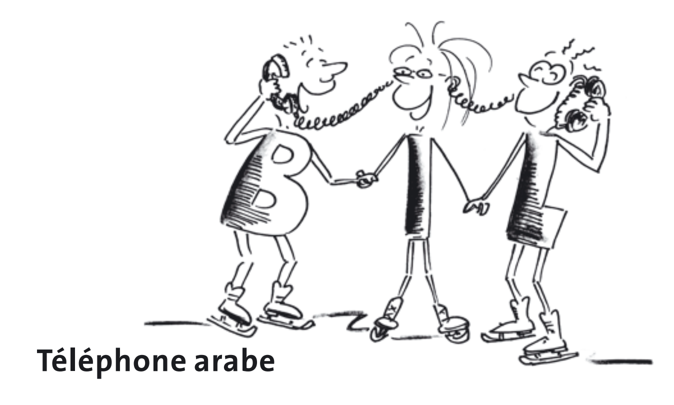
▶ La patinoire offre plusieurs territoires de jeu. Nous avons divisé notre «caisse à jouets» en trois différents compartiments:
■ Jeux en équipe (formes de coopération)
■ Jeux d'opposition avec fair-play (compétition)
■ Jeu de stratégie (accents cognitif et affectif



Décathlon

Comment? Exercices avec partenaire. L'élève le plus lent détermine le tempo, le plus avancé l'aide. Quel groupe réussit à effectuer les dix gages suivants sans faire d'erreur?
- 10 fois l'œuf (serrer-écarter) vers l'avant;
- 9 fois la trottinette par jambe;
- 8 fois l'œuf (serrer-écarter) vers l'arrière;
- 7 passages à travers le slalom;
- 6 arrêts chasse-neige devant les cônes;
- 5 fois le paquet sur une distance déterminée;
- 4 fois la cigogne (jambes gauche et droite) sur une distance déterminée;
- 3 tours sur soi-même (pirouette sur les deux pieds);
- 2 fois le cygne (jambes gauche et droite) sur une certaine distance;
- 1 saut sur les deux jambes (avec ou sans demi-tour).

Pourquoi? Exercer différents éléments techniques en groupe, favoriser le sens de l'organisation.
Variantes: sous forme de duel: A commence son décathlon pendant que B effectue un tour de patinoire. Si A termine son exercice avant l'arrivée de B, il peut continuer. Sinon B prend sa place. Quel patineur termine son épreuve le premier?



Téléphone arabe

Comment? ? Former une rangée de trois à quatre patineurs qui se donnent la main. A murmure dans l'oreille une technique de patinage à B qui transmet à C. Ce dernier énonce à haute voix la tâche que tout le groupe effectue ensemble.
Pourquoi? Exercer des éléments techniques en groupe.

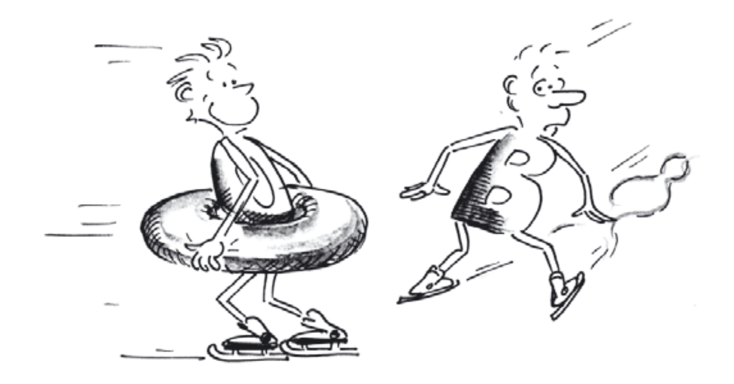


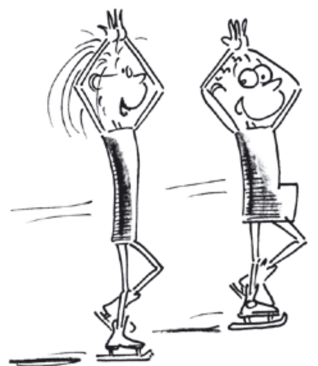
A l'aveugle

Comment? Le guide tient son partenaire (qui a les yeux fermés) par la main ou l'avant-bras et le mène à travers un circuit déterminé.
Pourquoi? Etablir une relation de confiance, améliorer l'équilibre et la représentation du mouvement.

Auto-tamponneuses

Comment? Les élèves patinent en arrière dans un espace délimité. En cas de collision, les deux «accidentés» doivent effectuer un gage: répondre à une devinette posée par le maître, effectuer un slalom, des flexions, etc. Ils peuvent ensuite repartir.
Remarque: cette forme de jeu convient plutôt aux débutants qui ne patinent pas encore très vite en arrière!
Pourquoi? Patiner en arrière, améliorer la capacité d'orientation.







Comme son ombre

Comment? L'élève A patine librement, en variant les trajectoires et les techniques de patinage. Il est suivi par son ombre qui reproduit les mêmes mouvements.
Pourquoi? Appliquer différentes techniques de glisse, améliorer la concentration.
Variante: idem, mais avec des déplacements en arrière seulement.

Jeu de rôle

Comment? A effectue un enchaînement d'éléments de son choix et essaie de l'enseigner à «son élève».
Pourquoi? Optimiser la représentation du mouvement et élargir le répertoire moteur. Apprendre à verbaliser le déroulement des mouvements.



Symphonie

Comment? Le chef d'orchestre (un élève désigné par le maître) dirige sa compagnie en lui donnant des indications gestuelles (baguette). Après trois ordres, le chef d'orchestre laisse sa place à son remplaçant.
Exemples:
- Mains en l'air: genou levé comme la cigogne
- Mains vers le bas: accroupi, petit paquet
- Bras de côté: saut sur deux jambes (saut de grenouille)
- Mains sur les hanches: pirouette sur deux pieds
- Bras croisés sur la poitrine: patiner en arrière

Pourquoi? Développer la capacité d'orientation. Varier l'application des différents éléments.
Plus difficile: l'orchestre est divisé en quatre sections, selon les instruments. Chaque registre exerce un élément spécifique: équipe 1: pirouette, équipe 2: saut sur deux jambes, etc.
Le chef d'orchestre désigne de la baguette le registre qui doit se mettre en mouvement. Les autres groupes effectuent un tour de patinoire pendant leur pause.

Boîte à malice

Pour que ça roule…

Réservation: annoncez bien à l'avance vos desiderata au responsable de la patinoire et renseignez-vous sur les conditions de location des patins.

Règles de conduite: renseignez-vous sur les règles spécifiques de la patinoire que vous fréquentez. Respectez les zones réservées aux écoles et celles dévolues au patinage public. Regroupez régulièrement la classe pour donner des consignes claires et entendues par tous.

Information: donner une liste écrite aux élèves avec l'équipement à avoir, les horaires, etc.

Accompagnants: prévoyez la présence du maître de classe ou d'un accompagnant avec les plus jeunes pour faciliter l'équipement des élèves.

Caisse à matériel

Petits objets, grand soutien

Aide didactique: conviennent particulièrement bien à l'enseignement du patinage: les pucks, les softballs, les cannes suédoises, les cannes de hockey, les cônes, etc. Renseignez-vous auprès des responsables de la patinoire pour du matériel supplémentaire.

Attention danger! Ne pas laisser traîner des objets qui collent sur la glace (gants, écharpes par exemple).



Petits défis entre amis

Slaloms parallèles

Comment? Concours sous forme de duels. Différentes épreuves sont au programme: un super-G (position de schuss); un slalom spécial (petites courbes); un parcours de ski de fond, etc. La victoire rapporte deux points, l'égalité, un point. Après chaque duel, les patineurs changent d'adversaire et d'épreuve. Qui a récolté le plus de points après quatre défis?
Pourquoi? Varier les appuis sur les lames et les carres. Travailler la vitesse.
Variantes: autres disciplines: monoski (parcours sur une jambe), carving (toucher des petits cônes avec les mains). Veiller à former des duos de force égale.



En garde!

Comment? Former des épées en roulant un journal ou un magazine: A et B s'affrontent en duel. Chaque touche rapporte un point. Qui obtient le premier cinq points?
Pourquoi? Combiner les capacités de réaction et de différenciation.
Variante: les trois mousquetaires essaient d'attraper les fugitifs dans un espace délimité. Celui qui est touché (haut du corps) reçoit une épée imaginaire et devient mousquetaire à son tour.



Electron libre

Comment? Les joueurs forment un cercle en se tenant par les mains. Un électron tourne autour du noyau et touche un de ses éléments dans le dos. Ce dernier démarre dans le sens opposé. Dès qu'ils se rencontrent, ils freinent, se tapent dans les mains et repartent en sens inverse. Le premier qui rejoint la place libre a gagné. Le perdant repart pour un tour en choisissant un prochain adversaire.
Pourquoi? Patiner en cercle et appliquer la technique de freinage.
Plus difficile: les patineurs qui forment le noyau se déplacent lentement, ce qui accélère le jeu.

Relais chiffré

Comment? Estafette à travers un slalom formé de cônes (équipes de trois à cinq patineurs). Les élèves lancent le dé pour déterminer leur technique de patinage.
Exemple:
1 = patiner en avant;
2 = patiner en arrière;
3 = sur la jambe droite;
4 = sur la jambe gauche;
5 = ouvrir et fermer les jambes autour des cônes;
6 = freestyle: les élèves décident de leur technique.
Pourquoi? Exercer différentes techniques de patinage avant et arrière en mettant l'accent sur la vitesse.
Variante: les élèves sont répartis par groupes de force et reçoivent des tâches différentes pour chaque numéro.





Curling humain

Comment? Marquer deux lignes avec des cônes. Le skip (A) lance la pierre (B en position accroupie), après un élan de quelques mètres. Si B atteint la première ligne, A reçoit un point, si elle parvient jusqu'à la seconde, on lui accorde deux points. Quel skip récolte le plus de points après trois essais?
Pourquoi? Doser la force, améliorer la capacité d'équilibre et la coopération.
Variante: deux paires s'affrontent à chaque fois.



Jeu des couleurs

Comment? Les élèves patinent librement. Le meneur annonce: «Je vois du vert!» Les patineurs doivent toucher une surface ou un objet verts le plus vite possible. Le dernier perd un point que l'on retranche de son capital et il devient meneur à son tour. Qui préserve au mieux son capital après quelques tours?
Pourquoi? Exercer les capacités de réaction et d'orientation, améliorer la vitesse.



Sourire gagnant

Comment? Les élèves conduisent un puck avec la canne ou avec la lame du patin à travers un parcours. Plusieurs cibles (cônes) parsèment le trajet. Si le patineur touche la cible, il dessine sur son papier la tête d'un «smiley». A la seconde touche, il dessine les yeux, puis le nez et enfin la bouche avec le sourire. Qui ramène au maître le premier dessin complet?
Pourquoi? Améliorer la capacité d'orientation. Combiner les freinages avec le patinage.



Iceball

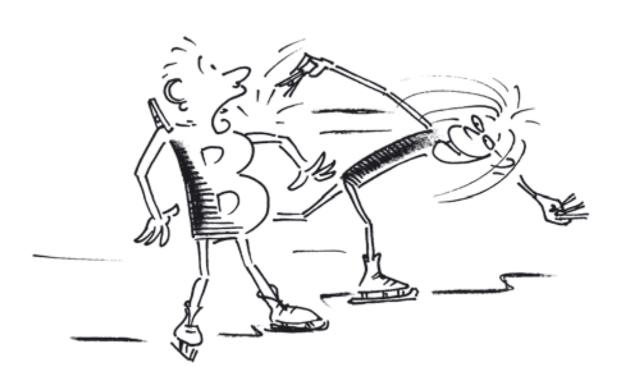
Comment? Jeu d'équipe (de 4 contre 4 à 6 contre 6), avec deux buts, sans gardien. Chaque équipe essaie de rouler une softball dans le but adverse.
Pourquoi? Combiner technique avec passes, dribbles et tirs.
Variante: idem avec des pucks mous et des cônes pour marquer les goals. Avec gardien. Interdiction de lever le puck plus haut que le genou.



Mémory

Comment? Former des groupes de trois à cinq patineurs. Tout le monde démarre en même temps pour des tours de circuit. Au milieu du trajet se trouve un récipient avec des cartes de mémory. Les patineurs doivent freiner, prendre une carte et la déposer dans leur anneau respectif. Quelle équipe a réuni trois paires correctes en premier?
Pourquoi? Développer l'endurance spécifique.
Variante: imposer la technique de glisse (par exemple, une longueur «serrer-écarter» avant, une largeur patinage arrière, une longueur en slalom, etc.).





Du balai!

Comment? Trois ou quatre sorcières, juchées sur leur balai (canne de hockey ou canne suédoise), pourchassent les promeneurs. Lorsqu'elles en touchent un, le malheureux est ensorcelé et reçoit un balai. La sorcière quant à elle rejoint le monde des promeneurs.
Pourquoi? Améliorer la vitesse et la capacité d'orientation.
Variante: imposer la technique de glisse pour les sorcières et les lièvres. On peut ainsi adapter le tempo.

Jour de lessive

Comment? Les élèves accrochent deux pinces à linge sur leurs épaules. Au signal, chacun essaie de subtiliser les pinces adverses sans se faire piquer les siennes. Le joueur qui a plus de deux pinces doit toujours en avoir au moins deux accrochées à ses épaules. Qui a tout perdu effectue trois tours de patinoire avant de recevoir deux nouvelles pinces. Après trois minutes, qui possède plus de trois pinces?
Pourquoi? Améliorer la vitesse et la capacité d'orientation.
Variante: les joueurs sont répartis en deux équipes et mettent en commun les pinces récupérées.

Princesse nordique

Comment? La princesse se tient sur un côté de la patinoire. En face se trouvent les lièvres des neiges qui demandent: «Princesse, comment devons-nous traverser la banquise?» Cette dernière répond par exemple: «En trottinette!» Les lièvres traversent alors en poussant avec un seul pied. La princesse se déplace de la même manière à leur rencontre et tente d'en attraper le plus possible (touche sur l'épaule). Les lièvres pris viennent l'aider pour la traversée suivante. Quel lièvre tiendra le plus longtemps sans se faire toucher? Les modes de déplacement changent à chaque traversée.
Pourquoi? Entraîner les capacités de différenciation et d'orientation, de même que la vitesse.



Bon à savoir

Tout pour bien faire

Habillement: prévoir des habits chauds, sans transformer les enfants en esquimaux! A éviter: jeans serrés, longs manteaux et écharpes qui flottent au vent!

Protection: imposer le port de gants. Les bonnets, voire les casques pour les plus petits, constituent une bonne protection anti-chocs...

Pointure: elle correspond normalement à celle des chaussures, voire à un numéro de plus au maximum.

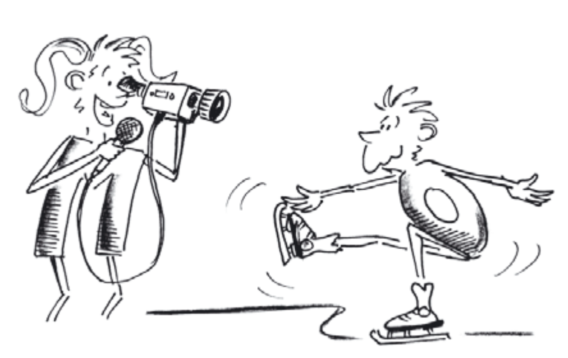
Serrage: le patin doit surtout bien tenir la cheville. Sur le coup-de-pied et en dessus de la cheville par contre, il n'est pas nécessaire de trop serrer.

Carres: un patin bien aiguisé est garant d'une bonne stabilité.





Jouer avec la tête



En direct du studio

Comment? Forme de jeu à deux. Le reporter (A) filme un sportif (B) et commente ses performances. B effectue un enchaînement et A décide de la vitesse d'exécution et du style (artistique, en force, décontracté).
Pourquoi? Développer la représentation du mouvement et apprendre à verbaliser.



Mission secrète

Comment? Par deux. Les partenaires inventent un code (une lettre ou un chiffre) qui représente une tâche à effectuer. La première dessine le code secret dans le dos de sa collègue qui déchiffre puis exécute la mission.
Exemples de codes:
P = Petit paquet
A = Patiner en arrière
C = Cigogne

Pourquoi? Exercer différents éléments techniques, améliorer la concentration et la perception tactile.
Variante: l'enseignant note sur une grande feuille différents codes et la tâche qui leur est assignée. Le «commanditaire» effectue un parcours, choisit un code sur la feuille déposée en chemin et revient le dessiner dans le dos de son partenaire. Ce dernier essaie de le déchiffrer et se rend près de la feuille pour voir quelle épreuve il doit effectuer. A-t-il bien compris le message?



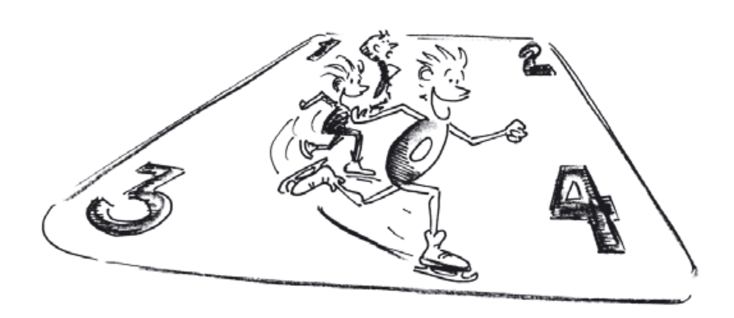
Attrape-moi si tu peux!

Comment? Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les patineurs récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau. Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?
Pourquoi? Exercer la capacité de réaction, la concentration et la vitesse.

Au zoo

Comment? Les élèves imitent les déplacements de différents animaux: le chameau, le singe, l'éléphant, le kangourou, etc. Les camarades essaient de deviner de quoi il s'agit et proposent leur version.
Pourquoi? Renforcer la représentation du mouvement et la capacité de différenciation.
Variante: imiter différents personnages (vieillard, roi, blessé, timide, etc.)





Salade mixte

Comment? Les quatre coins de la patinoire sont marqués par des cônes numérotés de 1 à 4. Tous les élèves patinent librement dans un cercle au centre de la glace. L'enseignant crie un chiffre. Les patineurs se dirigent le plus vite possible vers l'angle correspondant. Le plus rapide a le droit d'annoncer le prochain chiffre (mais il ne peut gagner cette manche).
Pourquoi? Améliorer la vitesse, la capacité de réaction et d'orientation.
Variantes: le meneur crie un nombre à trois chiffres, par exemple 321. Les élèves doivent alors rejoindre le cône 3, puis le 2 et enfin le 1. Idem mais en allemand ou en une autre langue apprise en classe. Ou encore, les patineurs rejoignent les cônes dans l'ordre inverse à celui qui est annoncé.



Demandeurs d'emploi

Comment? Diviser le groupe en deux équipes A et B qui se trouvent chacune sur leur ligne de fond. L'équipe A avance et s'arrête à trois-quatre mètres de l'équipe B. Elle dit: «Nous venons d'un pays lointain et nous cherchons du travail!» B demande alors: «Quoi comme travail?» A répond: «Un travail intéressant!» B propose alors: «Montrez-moi lequel!» Après consultation, A mime un métier que B essaie de découvrir. Si la bonne réponse tombe, les employeurs (B) démarrent pour essayer de toucher les membres du groupe A, avant la ligne de fond. Changer les rôles après chaque manche.
Pourquoi? Entraîner la concentration, la capacité de réaction et la vitesse.
Variante: imposer la technique de déplacement.



Lettres givrées

Comment? Les élèves se déplacent en musique et dessinent dans les airs avec leurs mains des chiffres et des lettres. Idem avec les jambes.
Pourquoi? Solliciter la créativité et la capacité de rythme.
Variantes: les élèves patinent et tracent sur la glace des chiffres et des lettres. A l'arrêt de la musique, ils s'immobilisent (statues).

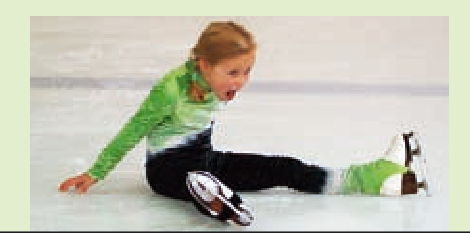
Courage!

Comment? A la fin de la leçon, les élèves notent sur un billet leur nom et un élément de patinage qui leur pose problème ou qui leur fait un peu peur. Au cours suivant, l'enseignant tire deux ou trois bulletins et toute la classe exerce les éléments décrits.
Pourquoi? Renforcer sa confiance, améliorer ses points faibles.

Chute, mode d'emploi

▶ Pas d'apprentissage sans chutes. Stéphane Lambiel vous le confirmera… La prise de risque donne d'ailleurs de la saveur à l'activité. Tomber fait donc partie du processus d'apprentissage et mérite quelques considérations d'ordre technique.

Le risque zéro n'existe pas, comme partout, mais les impacts peuvent être minimisés à l'aide de petits trucs à exercer lors des premières leçons.



Techniques de chute:
- Tirer le menton sur la poitrine
- Faire le dos rond (comme le chat)
- Poser les mains en appui derrière le dos pour ne pas basculer en arrière, puis les ramener devant pour éviter, en plus, de se les faire écraser.
- Fléchir légèrement les jambes.



L'école des sorciers

Comment? Le grand sorcier touche (ventre, main, cuisse, bras) avec sa baguette magique son jeune apprenti. Selon l'ordre donné par le maître, la partie touchée se fige (transformée en pierre), s'électrise (tremble) ou encore se détend complètement (elle s'endort).
Pourquoi? Améliorer la perception corporelle et la capacité de différenciation.
Variante: l'apprenti sorcier est transformé en animal qu'il doit imiter.

Rabais spécial pour «mobile»

Ensemble, c'est moins cher!
Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:
• Dès cinq abonnements: Fr. 37.–/abonnement
→ pour une livraison à une seule et même adresse
• Dès cinq abonnements: Fr. 38.50/abonnement:
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.–
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:
www.mobile-sport.ch



Fruits confus

Comment? Deux à trois paysans essaient de ramasser leurs fruits. Ces derniers, tombés de l'arbre, fuient en tous sens (ils prennent l'élan et se laissent glisser accroupis). Si le fruit est touché, il se transforme en paysan et part à la chasse des fruits restants. Quelle pomme réussit à échapper à ses poursuivants?
Pourquoi? Exercer la technique de chute, tester le courage.



Du tonus

▶ La tenue du corps est primordiale dans la vie quotidienne. Elle joue aussi un rôle central dans l'exécution des mouvements pour transmettre les forces entre le haut et le bas du corps.

Position de base:
■ Fléchir légèrement les genoux
■ Basculer le bassin vers l'avant pour éviter le dos creux
■ Activer la musculature abdominale (rentrer légèrement le ventre)
■ Pendant que les genoux amortissent les petites oscillations, le haut du corps reste bien solide, comme un bloc
■ En cas de perte d'équilibre, fléchir les genoux et faire le dos rond.



Roulette russe

Comment? Les élèves doivent présenter un enchaînement. Ils prennent des risques selon trois niveaux:
■ 0% de risque. Le mouvement est éxécuté lentement, sous contrôle.
■ 50% de risque. Augmenter le tempo.
■ 99% de risque. Avec vitesse maximale.
Pourquoi? Apprendre à gérer les risques et améliorer la confiance en soi.



Terminer en beauté



Pantomime

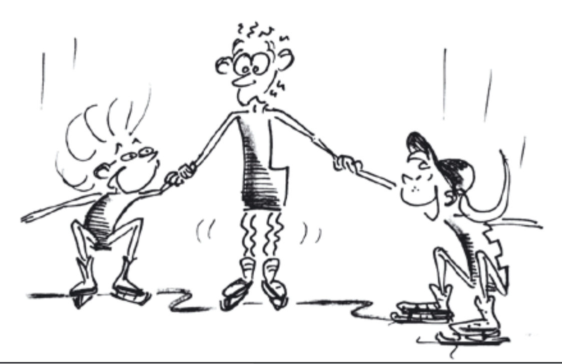
Comment? Former des groupes de cinq à six élèves. Chaque équipe reçoit un mot ou un groupe de mots à mimer, en mouvement. Après trois minutes de préparation, les groupes présentent leur mot que les autres équipes essaient de deviner.
Exemples: pompiers, défilé de mode, concert, match de football, circuit automobile.
Pourquoi? Améliorer la coopération et la créativité.

Ménagerie

Comment? Diviser la classe en deux groupes. Le premier groupe mime, en se déplaçant, des animaux de zoo. Le second, les visiteurs, se promène, et devine de quels animaux il s'agit. Changer les rôles après six animaux découverts.
Pourquoi? Développer la représentation du mouvement et la créativité.

Tous en chœur

Comment? En cercle: les élèves entonnent un chant connu. Lorsqu'ils prononcent certains mots, ils se mettent à genoux.
Pourquoi? Améliorer la concentration et la coopération.
Variante: commencer lentement, puis accélérer. Celui qui commet une erreur doit effectuer un gage (ranger une partie du matériel dans le local).



Chill out

Comment? A se tient derrière B qui a les yeux fermés. Il lui murmure à l'oreille quelle partie du corps il doit relâcher. A la fin, B se redresse et s'étire vers le haut, comme au réveil.
Pourquoi? Améliorer la concentration et la perception corporelle.
Variantes: au lieu de murmurer, A effleure les parties qui doivent être relâchées. Les deux partenaires avancent lentement tout en effectuant l'exercice.





Les auteurs **Karin Heim-Ryser,** maîtresse d'éducation physique EPFZ et entraîneur de patinage, et **Ina Jegher,** maîtresse d'éducation physique Uni Bâle et monitrice J+S remercient les enfants du club de patinage de Zoug pour leur collaboration!

Littérature

Bray-Moffat, N.: A l'école de patinage sur glace. Werbomont, Langue au chat, 2004.
Bucher W.: 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey, 1982.
Fluegelman A., Tembeck S.: New Games. München, Ahorn Verlag, 1979.
Manuel J+S Patinage. OFSPO/ HEFSM, 2002.

Points de repère



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et mobile*plus* inclus à Fr. 10.–/ € 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou mobile*plus* à Fr. 5.–/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre

Numéro: Thème: Nombre:

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobile*club* (Suisse: Fr. 57.– / Etranger: € 46.–)

❒ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.– / Etranger: € 36.–)

❒ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **français** ❒ **deutsch** ❒ **italiano**

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch